

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №3»

*Приложение 1
к основной образовательной программе
начального общего образования,
утв. приказом № 212 от 26 октября 2020 г.*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«азбука здоровья»
1-4 классы**

социальное направление

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Универсальными компетенциями обучающихся при получении начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.
- активное общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладение навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Выпускник получит возможность для формирования:

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи.

Выпускник получит возможность научиться:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия**Выпускник научится:**

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
 - строить сообщения в устной и письменной форме;
 - осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
 - осуществлять синтез как составление целого из частей;
 - проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
 - устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
 - строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
 - осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
 - владеть рядом общих приемов решения задач;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.

Коммуникативные универсальные учебные действия обеспечивают социальную компетентность и сознательную ориентацию обучающихся на позиции других людей (прежде всего, партнера по общению или деятельности).

Выпускник научится:

- умение слушать и вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- интегрироваться в группу сверстников;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Предметные результаты**Выпускник научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- приобретать опыт взаимодействия с окружающим миром;
- принимать правила безопасного поведения в природе;
- принимать правила безопасного поведения в быту;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- знать значение и правила закаливания;
- выполнять правила этикета за столом;
- знать правила безопасности на воде;
- знать устройство кожи, органов пищеварения;
- знать причины некоторых болезней и правила оказания первой помощи;
- осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

Выпускник получит возможность научиться:

- *применять знания гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;*
- *применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;*
- *выполнять правила безопасного поведения в природе;*
- *выполнять правила безопасного поведения в быту;*
- *применять правила безопасности на воде;*
- *соблюдать здоровый образ жизни.*

**Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»
с указанием форм организации и видов деятельности**

1. Основы знаний.

Проведение инструктажей в начале каждой четверти. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, в доме, в школе. Значение физических упражнений для здоровья человека. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Значение и правила закаливания. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности. Дыхание при беге, ходьбе. Оказание первой помощи при травмах.

2. Школа- наш второй дом.

Обучение в школе, что оно несёт нам. Какие перспективы открывает школа перед человеком. Учимся, чтобы стать грамотным, принести пользу нашей Родине. Осознавать дошкольное прошлое и будущее (построение перспектив). Кем хочет стать, что для этого надо. Плохое и хорошее настроение, от чего зависит оно. Что надо делать, чтобы настроение было хорошим. Общение. Что надо, чтобы людям было приятно общаться с тобой.

3. Я и моё здоровье.

Для чего нужно мыть фрукты, овощи, как правильно употреблять в пищу продукты питания. Как нужно относиться к своему здоровью. Научиться этикету за столом. Признаки болезни: высокая температура, озноб, насморк, головная боль, боль в горле, тошнота, рвота. Раскрыть причины болезней. Организм защищает сам себя, Охрана здоровья и жизни детей учителями и родителями. В каком возрасте нужно учиться плавать, правила безопасности на воде. Потребность расти здоровым. Лечебные учреждения, какие бывают врачи. Как организм себя защищает, как укреплять защитные функции организма, опасные инфекции, переносчики инфекции, вакцины. Аллергия на лекарства. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. От чего защищает кожа, её устройство, травмы и заболевания кожи, правила ухода за ней. Молочные и постоянные

зубы, как устроен зуб, болезни зубов, как чистить зубы, чем питаться, чтобы зубы были здоровыми. Устройство системы пищеварения, продукты наиболее полезные растущему организму. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Почему мы простужаемся, простейшие способы закаливания. Что надо знать о лекарствах, как ими пользоваться.

4. Спорт-это здорово!

Что такое подвижная игра? Понятие правил игры. Русские народные игры. Релаксационные игры. Подвижные игры на быстроту. Групповые игры. Игры русского народа. Игры на свежем воздухе. Для чего нужно умываться и купаться.

5. Правила на всю жизнь.

От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. Сердце, как оно работает, заболевание сердечно-сосудистой системы, профилактика, функции крови. Значение ходьбы для человека. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Строение глаза, функции глаза, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. Строение уха, заболевания органов слуха и их профилактика. Органы чувств, для чего они нужны. Строение системы пищеварения, заболевания и их профилактика. Лекарственные травы России и нашего края, как их использовать. Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности. Правила безопасности на улице. Первая помощь при отравлении жидкостями, газами, пищей, дымом. Что такое тепловой удар, то происходит при этом в организме, как вести себя человеку, получившему тепловой удар. Как избежать теплового удара. Ожоги различной степени, первая помощь при ожогах, что такое отморожение, как избежать отморожений в сильный мороз, меры предосторожности. Переломы, вывихи, растяжение связок, разрыв связок, шины, способы наложения шин, как остановить кровоизлияние и кровотечение из носа.

6. Мир вокруг меня, и я в нём.

Человек неповторим. Он индивидуален и имеет своё мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Твоя семья, её состав. Взаимопомощь в семье. Роль в семье каждого члена, профессии родственников. Твоя помощь семье. Обязанности членов семьи. Как происходит общение людей, для чего это нужно. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем. Раскрыть изменения, происходящие с ребёнком. Что такое конфликтная ситуация. Как избежать конфликта, какие решения надо принимать для погашения назревшего конфликта. Может ли решить проблему драка. Что является причиной невыдержанности, как воспитать в себе сдержанность, капризные дети, как к ним относятся окружающие люди. Одна из вредных привычек: алкоголизм, что приводит к этому, как страдают люди вокруг алкоголика, последствия этого порока для самого пьющего человека и близких. Какие нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку, разучивание физических упражнений для сохранения осанки. Предметы и явления, которых часто боятся дети, почему их не надо бояться, как воспитать в себе уверенность и бесстрашие. В каких случаях и почему мы обманываем, к чему может привести притворство и хвастовство, как ложь становится привычкой, «неправда – ложь» в пословицах и поговорках. Хорошо ли мы знаем своих родителей, чем они озабочены и чего ждут от нас, все родители хотят видеть своих детей счастливыми и успешными, гордиться детьми, как доставить радость родителям. Почему дарят подарки, как принимать подарок, когда надо отказаться от подарка, подарки не просят. Последствия курения для организма. Что значит одеваться со вкусом, как одеваться в определённых случаях. Почему надо быть осторожным при встрече с чужими людьми, каких правил необходимо придерживаться. Хорошо ли ведут себя дети в школьной столовой, дома в гостях, сервировка стола, правила поведения за столом. Внешняя и

внутренняя культура человека, как научиться контролировать своё поведение. Умеем ли мы правильно говорить, слова-паразиты, жаргон, как говорить по телефону, обращение к людям, над чем нельзя шутить и смеяться.

Формы организации деятельности

Содержание занятий направлено на развитие у обучающихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. Программа предполагает, как групповые занятия, так и индивидуальные, а также проведение массовых мероприятий:

- дискуссионное общение;
- круглые столы;
- просмотры тематических фильмов;
- беседы;
- работа с книгой;
- чтение и обсуждение книг;
- просмотр и создание презентаций;
- викторины, конкурсы;
- защита проектов;
- встречи с медицинскими работниками, инспектором ГИБДД;
- практикумы, тренинги.

Виды деятельности.

- Игровая,
- проблемно – ценностное общение,
- художественное творчество,
- спортивно – оздоровительная,
- творческая,
- ситуационно-ролевая,
- исследовательская,
- практико-ориентированная.

Тематическое планирование 1 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Советы Доктора Воды.	1
2	Друзья Вода и Мыло.	1
3	Глаза – главные помощники человека.	1
4	Чтобы уши слышали.	1
5	Почему болят зубы.	1
6	Чтобы зубы были здоровыми.	1

7	Как сохранить улыбку красивой.	1
8	«Рабочие инструменты» человека. Уход за руками и ногами.	1
9	Зачем человеку кожа?	1
10	Надежная защита организма.	1
11	Если кожа повреждена.	1
12	Питание-необходимое условие для жизни человека.	1
13	Здоровая пища для всей семьи.	1
14	Сон-лучшее лекарство.	1
15	Настроение в школе.	1
16	Я пришел из школы. Настроение после школы.	1
17	Правила безопасности на воде в зимнее время.	1
18	Я- ученик. Правила поведения на перемене.	1
19	Я-ученик. Правила поведения на уроках.	1
20	Вредные привычки.	1
21	Вредные привычки.	1
22	Скелет- наша опора	1
23	Осанка- стройная спина!	1
24	Если хочешь быть здоров.	1
25	Правила безопасности на воде в весеннее время.	1
26	Обучение плаванию.	1
27	Обучение плаванию.	1
28	Подвижные игры. Их польза.	1
29	Правила безопасности на воде летом.	1
30	Русская народная игра «Городки».	1
31	Подвижные игры «Гуси- лебеди», «Совушки».	1
32	Обобщающие уроки «Доктора природы».	1
33	Обобщающие уроки «Доктора природы».	1

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Причины болезни.	1
2	Признаки болезни.	1
3	Как здоровье?	1
4	Как организм помогает себе сам.	1
5	Здоровый образ жизни.	1
6	Какие врачи нас лечат.	1
7	Инфекционные болезни.	1
8	Прививки от болезней.	1
9	Какие лекарства мы выбираем.	1
10	Домашняя аптечка.	1
11	Отравление лекарствами.	1
12	Пищевые отравления.	1
13	Если солнечно и жарко. Безопасность при любой погоде.	1
14	Если на улице дождь и гроза. Безопасность при любой погоде.	1
15	Опасность в нашем доме.	1
16	Как вести себя на улице. Правила безопасного поведения.	1
17	Вода – наш друг. Правила безопасного поведения	1
18	Чтобы огонь не причинил вреда. Правила обращения с огнем.	1
19	Чем опасен электрический ток.	1
20	Травмы. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1
21	Укусы насекомых. Как защититься от насекомых.	1
22	Что мы знаем про собак и кошек. Предосторожности при обращении с животными.	1
23	Отравление ядовитыми веществами. Первая помощь.	1
24	Отравление угарным газом. Первая помощь.	1
25	Как помочь себе при тепловом ударе. Оказание первой помощи.	1
26	Как уберечься от мороза. Оказание первой помощи.	1
27	Растяжение связок и вывих костей. Первая помощь при травмах.	1

28	Переломы. Первая помощь при травмах.	1
29	Если ты ушибся или порезался. Первая помощь при травмах.	1
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. Первая помощь при попадании инородных тел.	1
31	Укусы змей. Первая помощь при укусах змей.	1
32	Расти здоровым.	1
33	Воспитавай себя. Спорт – здоровье.	1
34	Я выбираю движение. Игра «Светофор».	1

Тематическое планирование 3 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1
2	Учимся думать.	1
3	Спеши делать добро.	1
4	Поможет ли нам обман?	1
5	«Неправда- ложь» в пословицах и поговорках.	1
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей?	1
7	Почему родители и дети не всегда понимают друг друга?	1
8	Все ли желания исполнимы?	1
9	Как воспитать в себе сдержанность.	1
10	Как отучить себя от вредных привычек.	1
11	Как отучить себя от вредных привычек.	1
12	Как относиться к подаркам. Я принимаю подарок.	1
13	Как относиться к подаркам. Я дарю подарок.	1
14	Как следует относиться к наказанию.	1
15	Как нужно одеваться.	1
16	Как нужно вести себя с незнакомыми людьми.	1
17	Боль. Как вести себя, если что-то болит.	1
18	Сервировка стола.	1

19	Правила поведения за столом.	1
20	Ты идешь в гости. Как вести себя в гостях.	1
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1
22	Как вести себя в театре, кино и школе.	1
23	Умеем ли мы вежливо общаться.	1
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1
25	Что делать, если не хочется идти в школу.	1
26	Умей организовать свой досуг после школы.	1
27	Что такое дружба.	1
28	Кто может считаться настоящим другом.	1
29	Как доставить родителям радость. Помощь родителям.	1
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1
31	Спешите делать добро. Помощь беспомощным.	1
32	Огонек здоровья.	1
33	Путешествие в страну здоровья.	1
34	Культура здорового образа жизни (урок-соревнование).	1

Тематическое планирование 4 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Что такое здоровье.	1
2	Что такое эмоции.	1
3	Чувства и поступки.	1
4	Стресс.	1
5	Учимся думать и действовать.	1
6	Учимся находить причину и последствия событий.	1
7	Учимся выбирать.	1
8	Принимаю решение.	1
9	Я отвечаю за свое решение.	1
10	Что мы знаем о курении.	1

11	Зависимость.	1
12	Умей сказать НЕТ.	1
13	Как сказать НЕТ.	1
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.	1
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.	1
16	Волевое поведение.	1
17	Алкоголь.	1
18	Алкоголь- ошибка.	1
19	Алкоголь- сделай выбор.	1
20	Наркотик.	1
21	Наркотик- тренинг безопасного поведения.	1
22	Мальчишки и девчонки.	1
23	Моя семья.	1
24	Дружба.	1
25	День здоровья.	1
26	Умеем ли мы правильно питаться?	1
27	Я выбираю кашу.	1
28	Чистота и здоровье.	1
29	Откуда берутся грязнули. (Игра-путешествие.)	1
30	Чистота и порядок.	1
31	Будем делать хорошо и не будем плохо.	1
32	КВН «Наше здоровье».	1
33	Праздник «Я здоровье берегу- сам себе я помогу.»	1
34	Будьте здоровы.	1

